

# Integrative Medizin in der Hausarztpraxis



Foto: privat

## Ein Gespräch mit Dr. Frank Meyer und Dr. Simona Kocher

Medizin wird von Menschen für Menschen gemacht. Was selbstverständlich klingt, geht im medizinischen Alltag oft unter. Gerade in der Hausarztpraxis prallen Wunsch und Wirklichkeit hart aufeinander. Hier die Patienten, die über Jahre eng begleitet werden. Und dort die Rahmenbedingungen, die pro Patient nur ein paar Minuten Zeit ermöglichen. Wo bleibt da der individuelle Blick auf den Patienten? Und was bedeutet es eigentlich, in einer ganz „normalen“ Kassenarztpraxis Integrative Medizin zu machen? Wir haben mit zwei Hausärzten gesprochen, die in einer Gemeinschaftspraxis in Nürnberg schwerpunktmäßig Anthroposophische Medizin

anbieten – über Zeitdruck, Zukunftsperspektiven und Glückserlebnisse in der Hausarztpraxis.

*Sie arbeiten als Hausärzte in einer Gemeinschaftspraxis, die auf Anthroposophische Medizin setzt. Was bedeutet das? Was machen Sie anders?*

*Dr. Simona Kocher (SK):* Das Besondere bei uns ist eigentlich, dass wir – Zeitdruck hin oder her – immer auf den ganzen Menschen schauen.

*Dr. Frank Meyer (FM):* Wir erfassen in der Regel mehr als nur die Krankheitssymptome. Körper, Geist und Seele bilden nun mal eine untrennbare Einheit, auch und gerade im Krankheitsfall. Um das zu berücksichtigen, erweitern wir die The-

rapie um ergänzende Verfahren wie zum Beispiel pflanzliche oder anthroposophische Arzneimittel, aber auch besondere Therapien wie Kunst- oder Bewegungstherapien.

*Sie arbeiten integrativ. Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis geben?*

FM: Integrativ heißt für mich, Schul- und Komplementärmedizin zu einem stimmigen Ganzen zu verknüpfen, um den verschiedenen Dimensionen des Menschen gerecht zu werden. Gerade bei den Erkrankungen, bei denen die seelisch-geistige Dimension in der Schulmedizin am wenigsten gesehen wird, ist die Integrative Medizin stark.

SK: Ja, das sind unter anderem die Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel an der Schilddrüse. Davon sind Millionen betroffen, Schilddrüsenmedikamente sind die am meisten verordneten Medikamente. Und viele PatientInnen sind zwar gut eingestellt und haben gute Laborwerte, haben aber doch das Gefühl, etwas fehlt in der Therapie. Da können wir zum Beispiel gut mit der Bewegungstherapie Heileurythmie arbeiten, die die seelische Ebene des Menschen stärker einbezieht. Das Gleiche gilt für viele andere chronische Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da können wir mit unserem integrativen Konzept wirklich viel bewirken.

*Welche PatientInnen kommen zu Ihnen?*

FM: Zum einen haben wir die ganz normalen PatientInnen aus der Umgebung. Zusätzlich kommen aber auch viele gezielt zu uns, weil sie ihre Medikamente – Stichwort Polypharmazie – reduzieren möchten. Dann müssen wir erst einmal aufklären, denn diese Medikamente sind ja aus einem bestimmten Grund verschrieben worden. Und trotzdem kann man mit ergänzenden Methoden und vor allem auch mit Lebensstilveränderungen das ein oder andere Arzneimittel reduzieren. Das müssen die PatientInnen aber wissen: Wenn diese Medikamente reduziert werden sollen, muss oft etwas anderes stattdessen getan werden. Und da sind sie häufig selber gefragt, was zum Beispiel Bewegung, Ernährung, Stressreduktion angeht.

SK: Wir haben in unserer Praxis auch viele PatientInnen mit Krebserkrankungen, die zusätzlich zur konventionellen Therapie etwas suchen, das sie in ihrem gesamten Organismus stärkt. Sie finden

bei uns etwas, das sie in den Tumorzentren vermissen: dass sich jemand nicht nur um die Tumorzellen kümmert, sondern um den ganzen Menschen. Hier haben wir ein großes Arsenal, um die PatientInnen ganzheitlich zu stärken, zum Beispiel, indem wir die Lebensqualität durch die Misteltherapie oder andere Verfahren fördern. Es geht auch um Fragen wie „Was bedeutet die Krankheit für mich und mein Leben?“, die wir uns gemeinsam mit den PatientInnen anschauen.

*Wie schaffen Sie das in einer Kassenpraxis?*

FM: Man würde sicher meinen, dass man für solche Fragen wirklich viel Zeit braucht – und es wäre natürlich toll, wenn wir mehr Zeit hätten. Aber man kann auch in kurzen Momenten als Arzt Präsenz und Offenheit für das Gegenüber entwickeln. Entscheidend ist die Perspektive auf die verschiedenen Dimensionen des Menschen.

*Sie haben eine Kassenpraxis, müssen sich also wie alle anderen KollegInnen mit den Rahmenbedingungen in unserem Gesundheitswesen arrangieren. Wie verträgt sich das mit Ihrem Anspruch, ganzheitlich auf den Menschen zu schauen?*

SK: Da hilft uns in jedem Fall unsere Erfahrung. Es ist eine Frage der Übung, auch in kurzer Zeit den ganzen Menschen anzuschauen. Das üben und lernen wir seit Jahr und Tag. Wir müssen einfach das Beste aus der wenigen Zeit machen, die wir zur Verfügung haben.

FM: Viele denken ja, wenn sie zum anthroposophischen Arzt gehen, gibt es erst mal drei Stunden Anamnese, die ganze Geschichte von Kindheit an ... Nein, leider nicht. Auch bei uns ist das Wartezimmer überfüllt und nie genug Zeit. Aber als Hausärzte entwickeln wir mit den PatientInnen ja oft über Jahre hinweg ein Vertrauensverhältnis, sodass wir zum Beispiel auch von seelischen Nöten wissen und darauf eingehen können. Wir sind auch darauf angewiesen, dass unsere PatientInnen uns vertrauen, dass wir die knappe Zeit, die wir haben, sinnvoll einsetzen, wo sie am nötigsten ist.

*Haben Sie in Ihrer Hausarztpraxis besondere Organisationsstrukturen?*

FM: Nein, eigentlich nicht. Wir vergeben ganz normal Termine und machen Hausarztbesuche wie die anderen hausärztlichen KollegInnen auch.

**100** Jahre Zukunft  
Anthro Medizin

## Kongress für Anthroposophische Medizin

erleben, fragen, verstehen



100 Jahre  
neu denken



100 Jahre  
Entwicklung



Vorträge, Workshops,  
Hands-on-Angebote...

Anthroposophische  
Medizin zum Anfassen.

21. März 2020  
10 bis 17 Uhr  
Filderhalle, Leinfelden-  
Echterdingen (Stuttgart)

Eingeladen sind alle, die  
sich für Anthroposophische  
Medizin interessieren!

Tickets online unter:

[www.100JahreZukunft.de](http://www.100JahreZukunft.de)

*Warum haben Sie sich für die Anthroposophische Medizin entschieden?*

FM: Ich bin Allgemeinmediziner und mich hat angesprochen, dass die Anthroposophische Medizin den wissenschaftlichen Ansatz der Schulmedizin um zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten der Komplementärmedizin erweitert. Ich habe meine Weiterbildung in Anthroposophischer Medizin studienbegleitend gemacht, weil ich einfach mehr wissen wollte, als das

**„Ich wünsche mir, dass die ‚Besonderen Therapierichtungen‘ – Pflanzenheilkunde, Anthroposophische Medizin und Homöopathie – dieselbe Wertschätzung bekommen wie die Schulmedizin.“**

reine Medizinstudium vermittelt hat. Für mich ist Anthroposophische Medizin am vielseitigsten und auch zeitgemäßer als zum Beispiel traditionelle Systeme wie Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin, für die ich mich aber auch begeistere. Aber ich bin primär anthroposophischer Arzt, denn die Anthroposophische Medizin eröffnet mir einfach unglaublich viele Möglichkeiten, den Menschen zu helfen.

SK: Als ich die Anthroposophische Medizin während meines Medizinstudiums kennengelernt habe, habe ich schnell gemerkt, dass ich in diese Richtung gehen möchte. Für mich war das einfach das sinnvollste Konzept, als ich nach Ergänzungen zur Schulmedizin gesucht habe. Die Weiterbildung zur anthroposophischen Ärztin (GAÄD) habe ich dann parallel zu meiner Weiterbildung zur Fachärztin für Innere Medizin gemacht.

*Frau Dr. Kocher, Sie waren zuvor Oberärztin an einer Klinik. Warum haben Sie sich entschieden, in eine ganz normale Hausarztpraxis zu gehen?*

SK: Ich habe mich entschieden, in die Praxis zu gehen, weil ich da ein breiteres Spektrum an Gesundheit und Krankheit

erlebe. Man kann ja viel machen in einer Hausarztpraxis! Vielleicht mehr als in der Klinik, wo in der Regel ganz spezielle Interventionen gemacht werden. In der Hausarztpraxis begleiten wir die Menschen oft ein Leben lang. Das bedeutet mir sehr viel.

*Im kommenden Jahr 2020 feiert die Anthroposophische Medizin ihren 100. Geburtstag. Was trägt in die Zukunft?*

SK: Die Integrative Medizin ist die Medizin der Zukunft, da bin ich mir ganz sicher.

FM: Meiner Überzeugung nach ist es die Erkenntnis, dass es nicht nur auf den Körper des Menschen ankommt, sondern dass wir gleichzeitig als seelisch-geistiges Wesen an unserer Gesundheit mitarbeiten können. Eine Medizin, die das berücksichtigt, wird auch in den nächsten 100 Jahren wichtige Impulse geben können. Auch und gerade im Akutbereich, wo es ja heute oft nur um eine reine und kurzfristige Krisenintervention geht. Da gibt es noch viele Potenziale, die gehoben werden können.

*Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich für Ihre Arbeit als Hausarzt wünschen? Was fehlt Ihrer Meinung nach in unserem System am dringendsten?*

SK: Klingt vielleicht selbstverständlich, ist es aber nicht: Ich wünsche mir, dass der einzelne Mensch mit seinen Bedürfnissen wirklich im Mittelpunkt des Gesundheitswesens steht!

FM: Ich wünsche mir, dass die „Besonderen Therapierichtungen“ – also Pflanzenheilkunde, Anthroposophische Medizin und Homöopathie – dieselbe Wertschätzung bekommen wie die Schulmedizin. Dazu gehört vor allem auch, dass die Arzneimittel dieser Therapierichtungen wieder von der Krankenkasse erstattet werden. Das wäre ein riesiger Schritt, denn als „normale“ Hausarztpraxis haben wir viele PatientInnen, die sich das sonst nicht leisten können. Im Übrigen könnte das Gesundheitswesen dadurch immens sparen, weil man andere, sehr teure Medikamente, die heute zu 100 Prozent erstattet werden, reduzieren könnte! So allerdings haben wir den klassischen Fall: Bei einem grippalen Infekt wollen sich PatientInnen Antibiotika aufschreiben lassen, die man vermeiden könnte, wenn naturheilkundliche Präparate von der Kasse übernommen werden würden. Es wirkt manchmal fast absurd, was an der einen Stelle rausgehauen wird, während an anderer Stelle rigoros gespart wer-

den soll. Aber das Thema ist ja nicht neu in der Medizin.

*Was sind die schönsten Momente in Ihrer Arbeit?*

FM: Am schönsten finde ich, wenn es gelingt, dass Menschen für ihre Gesundheit selbst aktiv werden. Ein Beispiel: Neulich kam ein Patient nach längerer Zeit wieder zu mir, mit dem ich schon so lange über sein Gewicht und seine Ernährung gesprochen hatte. Und siehe da: Statt 140 wog er jetzt noch 70 Kilo! Er hat dann doch seine Ernährung umgestellt – und sogar begonnen, regelmäßig Sport zu treiben. Der Mann war so glücklich, weil er gemerkt hat, dass er sein Leben selbst verändern kann und es ihm heute so viel besser geht. Wir Menschen sind eben doch in der Lage, uns selbst zu regulieren und positiv weiterzuentwickeln – das zu erleben, freut mich ungemein.

SK: Ich bin Internistin mit zusätzlicher Weiterbildung in Onkologie und Hämatologie, sodass ich natürlich viel mit Krebserkrankungen zu tun habe. Und wenn ich sehe, dass die anthroposophische Begleittherapie den PatientInnen hilft, freut mich das gerade bei diesen schwer kranken Menschen sehr. Wenn Schwerstkranke wieder mehr Lebensqualität empfinden – das macht mich glücklich. ■

*Vielen Dank für das Gespräch!*

### **Wenn ich mich nicht wohlfühle, hilft mir ...**

„... der Gedanke daran, dass alles in der Welt veränderlich ist.“

#### **Dr. Frank Meyer**

geb. 1960, ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Anthroposophische Medizin (GAÄD). Er ist zudem Autor und hat unter anderem das Buch „Besser leben durch Selbstregulation“ (info3 Verlag) veröffentlicht, um Hilfe zur Selbstregulation zu geben (s. S. 39). drfrankmeyer@icloud.com



„... Beten.“

#### **Dr. Simona Kocher**

geb. 1974, ist Fachärztin für Innere Medizin und Anthroposophische Medizin (GAÄD). muntzu@yahoo.de